

Согласовано:

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Юрья

Кислицина Т.И.



01.05
2014 г

Примерное десятидневное меню на весенний период (завтрак для детей, мобилизованных родителей) для учащихся от 12 до 18 лет

КОГОВУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области

Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13

Меню разработано ООО «Пищекомбинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Пищекомбинат»

Досаев Л.Р.



Досаев Л.Р.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,1	5,63	18,53	144,45	0,11	0,46	21,83	0	109,5	34,5	141	0,9	54-22к-2020	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,4	2,3	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21г-2020	2021
ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,53	8,19	42,23	270,48	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	697	19,23	17,28	111,82	681,73	0,11	0,50	22,13	0	114,0	38,3	148,2	1,63		
Всего за день:		19,23	17,28	111,82	681,73	0,11	0,50	22,13	0	114,0	38,3	148,2	1,63		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	7,2	41	0,73	54-1-2020	2021		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3п-2020	2021		
ВАТРУШКА ВЕНТЕРСКАЯ	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302				
Итого за прием пищи:	570	31,20	35,56	96,12	830,0	0,16	2,76	18,88	3,1	46,4	40,3	220,2	305,00				
Всего за день:		31,20	35,56	96,12	830,0	0,16	2,76	18,88	3,1	46,4	40,3	220,2	305,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	26,5	184,8	0,1	0	0	0,1	15,0	16,3	69,4	1,2	189	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	11,1	31	107	1,07	54-237Н-2020	2021	
СЛОБНЫЕ ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	70	0	0	0	183,3	0	0	0	0	0	0	0	0	419	2011	
Итого за прием пищи:	460	12,36	10,1	58,96	560,5	0,13	0,52	13,3	0,1	126,0	47,3	176,4	2,27			
Всего за день:		12,36	10,1	58,96	560,5	0,13	0,52	13,3	0,1	126,0	47,3	176,4	2,27			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0	126	11	100	0,77	54-3-	2020	2021
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-41-	2020	2021
ФРУКТЫ	140	0	0	0	124,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	530	12,66	8,7	58,46	489,2	0,06	0,34	40,6	0	183	20,9	146	1,54			
Всего за день:		12,66	8,7	58,46	489,2	0,06	0,34	40,6	0	183	20,9	146	1,54			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ВАРИАНТ 2)	150	3,38	4,28	18,23	125,4	0,03	0,41	20,7	0	105,75	18	88,5	0,26	54-26к-2020	2021		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4хн-2020	2021		
ФРУКТЫ	140	0	0	0	124,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
КРУАССАН	80	5,36	10,32	46,64	300,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	610	12,30	15,50	104,43	732,6	0,05	0,41	21,42	0	119,75	25,3	110,5	0,80				
Всего за день:		12,30	15,50	104,43	732,6	0,05	0,41	21,42	0	119,75	25,3	110,5	0,80				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (ВАРИАНТ 2)	150	4,43	4,73	20,4	141,98	0,09	0,39	20,55	0	104,25	25,5	106,5	0,62	54-28к-2020	2021		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40		3	1,16	20,56	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3н-2020	2021		
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0				
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302				
Итого за прием пищи:	670	15,33	14,93	103,90	613,48	0,09	1,55	20,93	0	118,75	41,4	155,3	303,39				
Всего за день:		15,33	14,93	103,90	613,48	0,09	1,55	20,93	0	118,75	41,4	155,3	303,39				

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	7,2	41	0,73	54-1г-2020	2021				
ГУЛЯШИ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008				
ХЛЕБ КОМПЛЕКТОВЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021				
ФРУКТЫ	140	0	0	0	124,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	630	23,50	26,52	63,68	711,5	0,16	1,64	18,8	3,1	36,4	28,2	178,6	2,96						
Всего за день:		23,50	26,52	63,68	711,5	0,16	1,64	18,8	3,1	36,4	28,2	178,6	2,96						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША " ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	0,53	0,4	20,4	0	87	20,25	93	0,4	54-16к-2020	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0	54-1хн-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09		
ШАЦЫГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	665	12,36	12,43	116,42	671,08	0,53	0,4	35,4	0	137	22,35	97,3	0,49		
Всего за день:		12,36	12,43	116,42	671,08	0,53	0,4	35,4	0	137	22,35	97,3	0,49		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	0	84	58,5	131,25	1,76	54-20к-2020	2021		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	520	8,53	5,51	66,21	466,48	0,12	13,38	17,93	0,1	92	61,5	136,25	1,76				
Всего за день:		8,53	5,51	66,21	466,48	0,12	13,38	17,93	0,1	92	61,5	136,25	1,76				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РЧНЕВАЯ	150	5,48	6,98	25,5	186,83	0,09	0,43	31,13	0	117,75	24,75	166,5	0,65	54-21к-2020	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0				
ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,53	8,19	42,23	270,48	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	612	15,27	16,07	115,29	786,71	0,10	3,43	31,13	0,4	122,75	26,75	169,5	1,65				
Всего за день:		15,27	16,07	115,29	786,71	0,10	3,43	31,13	0,4	122,75	26,75	169,5	1,65				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	167,8	168,2	913,8	6687,7	1,6	25,4	262,4	6,8	1205,6	386,8	1679,3	622,4
Среднее значение за период	16,78	16,82	91,38	668,77	0,16	2,54	26,24	0,7	120,56	38,68	167,93	62,24
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,04	22,64	67,32									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Мобилизованные	596